

Basics des 1 gegen 1: Frontale Situation in der Defensive Tipps für Vereinstrainer

28



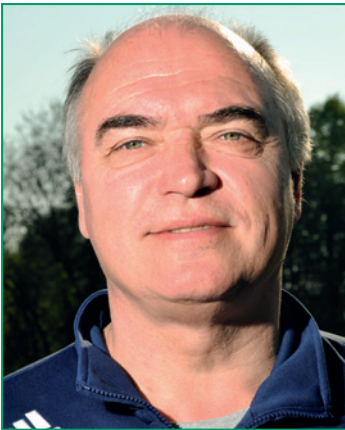
Individuelle Qualitäten fördern!

IM DETAIL TRAINIEREN!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

EDITORIAL

Das Ziel: den Angreifer dominieren!



Mit den Info-Abenden 27 bis 30 greifen wir vier zentrale Situationen des 1 gegen 1 heraus. Damit sollen allen Vereinstrainern die nötigen taktischen Grundregeln für diese Schlüsselkomponente des Fußballs vermittelt und an die Hand gegeben werden!

Denn es kann nicht häufig genug betont werden: Bevor ein Team als Einheit taktisch clever agieren kann, muss jeder Spieler individualtaktisch bestmöglich ausgebildet werden. Nur wenn sich der Einzelne z. B. im 1 gegen 1 behauptet, kann auch seine Mannschaft erfolgreich sein.

Nachdem der letzte Info-Abend das „Frontale 1 gegen 1“ aus Angreifer-Sicht im Fokus hatte, wenden wir uns diesmal der selben Konstellation aus Perspektive des Verteidigers zu: Hierbei dribbelt der Angreifer direkt auf seinen Gegner zu, um diesen auszuspielen. Der Verteidiger muss zunächst den direkten Weg zum Tor verstellen und im passenden Moment den Ball erobern. Der Angreifer hat in die-

ser Situation unzweifelhaft die günstigere Ausgangsposition, denn er bewegt sich mit einem Tempovorsprung bereits direkt auf sein Ziel zu. Umso wichtiger ist das geschickte, situative Agieren des Verteidigers, um diesen Aktionsvorteil des Gegners zu minimieren und im Idealfall sogar zu drehen. Gegenüber ungestörten 1 gegen 1-Variationen im Kinderbereich muss ein D-Junioren-Trainer seinen jungen Spielerinnen und Spielern jetzt durch gezielte Tipps und anschauliche Korrekturen beim erfolgreichen Lösen dieser Spielaufgabe helfen und zentrale taktische Kernpunkte vermitteln.

Für das Planen, Organisieren und Steuern einer gleichermaßen altersgerechten wie herausfordernden und motivierenden 1 gegen 1-Schulung bedeutet das, Schritt für Schritt und jeweils für einen längeren „Lernblock“ (2 bis 4 Einheiten) eine Basissituation des 1 gegen 1 mit aller Sorgfalt zu trainieren.

Die Aufgaben lassen sich dabei leicht variieren, wobei jedes 1 gegen 1 mit einer Abschlussmöglichkeit auf ein Tor oder alternative Spielziele wie das Dribbling in eine Zielzone verknüpft sein sollte.

Jörg Daniel

Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------|---|
| Seite 2 | Editorial |
| Seite 4 | Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt „Basics des 1 gegen 1“ |
| Seite 6 | Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Demonstrationstraining |
| Seite 16 | Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Trainingsformen-Katalog |
| Seite 26 | Medien-Service |

INFO

Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 27 bis 30

Grundsituationen des 1 gegen 1

Frontales 1 gegen 1

Angreifer mit Rücken zum Tor
(mit/ohne Ball)

Offensive
Info-Abend 27



Defensive
Info-Abend 28



Offensive
Info-Abend 29



Defensive
Info-Abend 30



Verschiedene Positionen zum Tor

Verschiedene Distanzen zum Gegner

Verschiedene Distanzen zum Tor

Verschiedene Aktionen vor/nach dem 1 gegen 1

Impressum

| | |
|------------------------------------|---|
| Herausgeber: | Deutscher Fußball-Bund |
| Projektverantwortung: | Ulf Schott, Jörg Daniel, Claus Junginger |
| Redaktion/Medienkonzeption: | Norbert Vieth |
| Inhaltliche Mitarbeit: | Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Michael Urbansky, Stephan Howaldt, Oskar Kretzinger, Thorsten Becht, Tobias Kieß |
| Grafisches Konzept: | Philippka-Sportverlag |
| Fotos: | Axel Heimken |
| Druck: | Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven |

 DFB-TALENTFÖRDERUNGSPROGRAMM
INFO-ABENDE FÜR VEREINSTRAINER

Basics des 1 gegen 1:
Frontale Situation in der Defensive
Tipps für Vereinstrainer

28



Individuelle Qualifizierung
IM DETAIL TRAINIEREN!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

METHODISCHES KONZEPT

Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt: „Basics des 1 gegen 1“



Als Trainer die 1 gegen 1-Aktionen genau analysieren, um mit individuellen Korrekturen helfen zu können!

Der Fußball - und so wie er gespielt und analysiert wird - hat zuletzt stets an Komplexität zugenommen. Im TV oder auf diversen Websites wird von Matchplänen berichtet und Spiele werden bis ins Kleinste seziert.

Auch im Amateurbereich (und leider auch im Juniorenfußball) rücken Systemdiskussionen sowie komplexe taktische Schwerpunkte und Begriffe wie „Kompaktes Verschieben im Team, Umschaltspiel, Gegenpressing“ viel zu stark in den Fokus von Training und Spiel!

Dabei sind in allen Spielklassen bis hinauf zum Top-Fußball meistens individualtaktisch clever gelöste und gewonnene Zweikämpfe und daraus resultierende Ballgewinne ein Garant dafür, dass am Spielende die „Null steht“. Gleichzeitig sind selbst ganz oben viele Gegentore nicht die Folge komplexer Abläufe, sondern individueller Schwächen einzelner Spieler in direkten 1 gegen 1-Situationen.

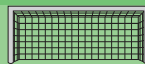
Ab der D-Jugend bringen junge Spielerinnen und Spieler beste Lerngrundlagen für eine „Taktik-Schulung“ im 1 gegen 1 mit. Das Planen, Organisieren und Steuern eines altersgerechten, herausfordernden 1 gegen 1-Trainings orientiert sich daran, einen längeren „Lernblock“ zu einer speziellen Basissituation (2 bis 4 Einheiten) zu planen.

INFO

Frontales 1 gegen 1 in der Defensive

Der Angreifer dribbelt mit Ball direkt auf seinen Gegner zu.

Der Verteidiger muss den direkten Weg zum Tor verstellen und im passenden Moment den Ball erobern!



In seitlicher Stellung einen Durchbruch nach außen anbieten

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

METHODISCHES KONZEPT

Bevor ein Team als Einheit taktisch clever agiert, muss jeder Spieler individualtaktisch bestmöglich ausgebildet werden. Nur wenn sich der Einzelne im 1 gegen 1 geschickt behauptet, kann auch seine Mannschaft perfekt funktionieren und erfolgreich sein. Ab der Altersklasse der D-Jugend kann und muss dazu ein systematisches Training des 1 gegen 1 beginnen.

INFO

Leitlinien für das 1 gegen 1-Training

1

Die Spieler mal als Angreifer, mal als Verteidiger agieren lassen!

2

Länger bei einem Schwerpunkt (einer 1 gegen 1-Situation) bleiben!

3

Taktische Grundregeln anschaulich und prägnant vermitteln!

4

Die Spieler dabei aktiv in alle Lernprozesse einbinden!

5

Spielbezogene Aufgaben stellen: Ausprobieren und „Austesten“!

6

Wegen der intensiven Aktionen beim 1 gegen 1 auf Pausen achten!



Legt sich der Gegner den Ball zur angebotenen Seite vor, ...



... aus derselben Laufrichtung wie der Gegner den Ball attackieren.

Erste Tipps für die Verteidiger

- Den Körperschwerpunkt nach unten verlagern!
- Ausschließlich auf den Ball konzentrieren!
- Zunächst zurückweichen und die Distanz zum Ball beibehalten!
- Sobald der Angreifer zum Durchbruch ansetzt, herantreten und den Ball erobern!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

Praxisvorschläge - Demonstrationstraining

1 gegen 1: Frontale Situation - defensiv



TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

1

Das Aufwärmen regelmäßig variieren!

2

Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

3

Von Anfang an auf konzentrierte Abläufe achten!

4

Die Anforderungen schrittweise steigern!

ZIEL-ORIENTIERTES AUFWÄRMEN

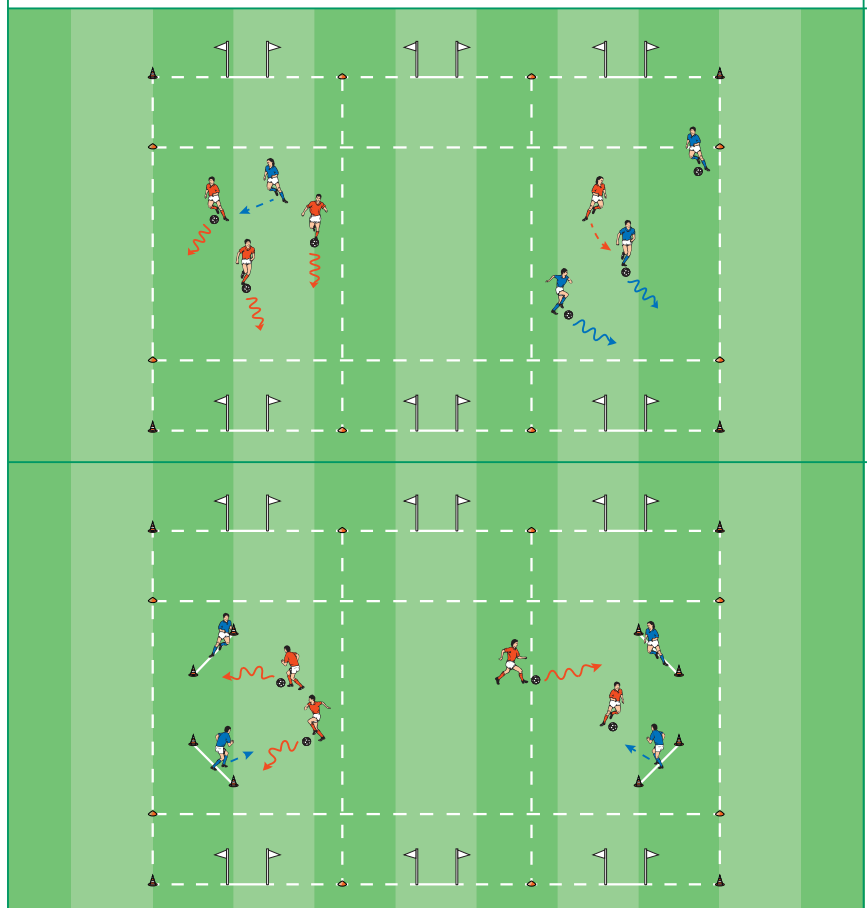
15 MINUTEN



Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- Sicherheit am Ball
- Erste Impulse für ein taktisch geschicktes 1 gegen 1 in der Defensive

ABLAUF-SKIZZE

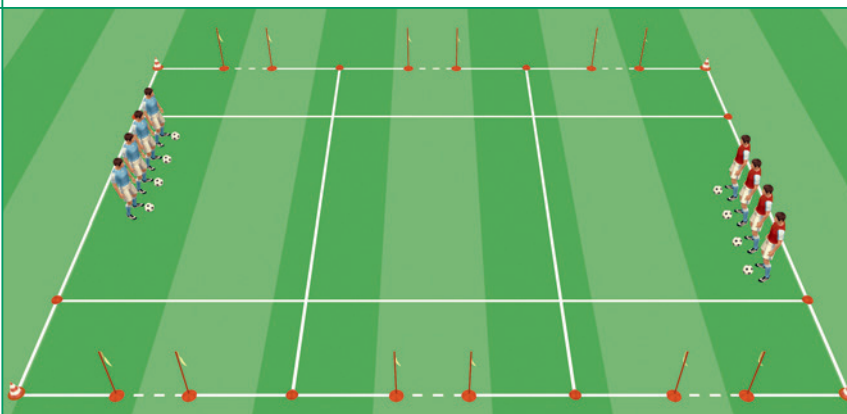


FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „1 gegen 1 in der Defensive“ geschicklichkeitsfördernde Laufspiele und -aufgaben an!

ORGANISATORISCHER AUFBAU



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 34 x 25 Metern abstecken und nochmals in 3 Längszonen (12 Meter - 10 Meter - 12 Meter breit) unterteilen
- 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Auf jeder Grundlinie 3 Stangentore (2 Meter breit) nebeneinander aufstellen und etwa 4 Meter davor eine Linie markieren
- Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

Aufgaben mit Ball

- Die Spieler dribbeln mit diversen Aufgaben im abgesteckten Feld.
- **Aufgabe 1:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- **Aufgabe 2:** Freie „Kunststücke“ am Ball!

Dribbel-Fangen

- Ablauf in je einer Außenzone - je ein Spieler wechselt als Fänger in die andere Zone.
- Der Fänger muss jeweils in kürzester Zeit die 3 Bälle der Gegner erobern. Wer ist schneller? Danach 2 neue Fänger!



Bereits beim Aufwärmen auf dynamische Aktionen achten!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Wichtig: „Die Bälle nicht nur wegspezeln oder aus dem Feld kicken, sondern erobern!“
- Positive Aktionen herausstellen!

AUFGABE 2

Verteidigen einer Torlinie

- In beiden Außenzonen wie in der Abb. schräg versetzt je 2 Hütchentore aufstellen.
- Die Spieler von Team „Blau“ besetzen als Verteidiger je ein Tor.
- **Aufgabe 1:** Die 4 Angreifer von „Rot“ müssen aus dem Innenraum heraus im 1 gegen 1 möglichst viele Tore durchdribbeln. Nach einem Tore-Dribbling dribbeln sie in den Innenraum zurück und starten von Neuem.
- **Aufgabe 2:** Die Hütchentore flexibel vergrößern bzw. verkleinern.



Erste, einfache Korrekturtipps anbringen!

- Auf Pausen achten - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Regelmäßige Aufgabenwechsel!
- Erste Korrekturhilfen für die Verteidiger: „Auf einen tiefen Körperschwerpunkt achten!“ „Möglichst weit vor dem Tor attackieren!“

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Erstes Erleben vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Fördern aktiver Balleroberung

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 - 1
- 4 gegen 4-Variationen auf variable Spielziele

SCHWERPUNKT IN KONKRETEN SPIELSITUATIONEN SOFORT ERLEBEN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Erleben und Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Provozieren des 1 gegen 1 durch gezielte Zusatzregeln
- Aktive Einstellung auch in der Defensive
- Schnelles Rückerobern des Balles
- Abschlussaktionen nach einer erfolgreichen Balleroberung

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

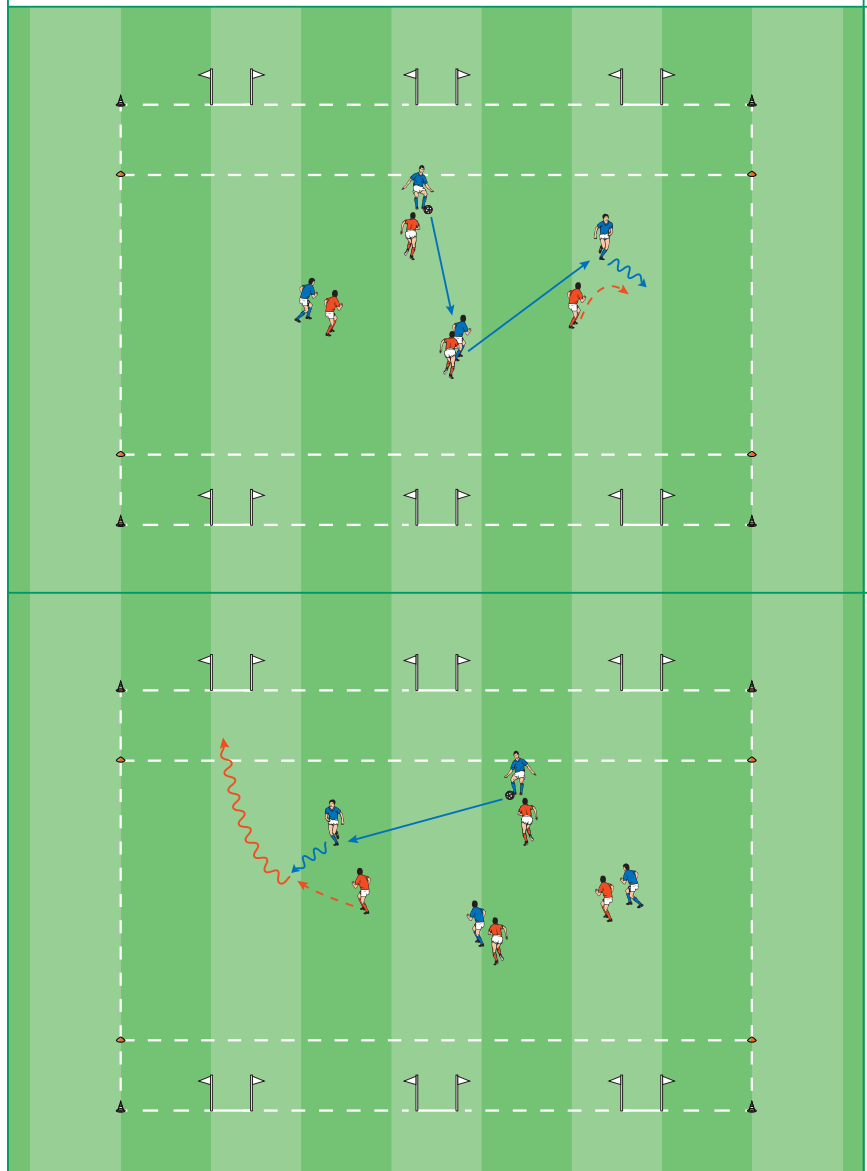
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

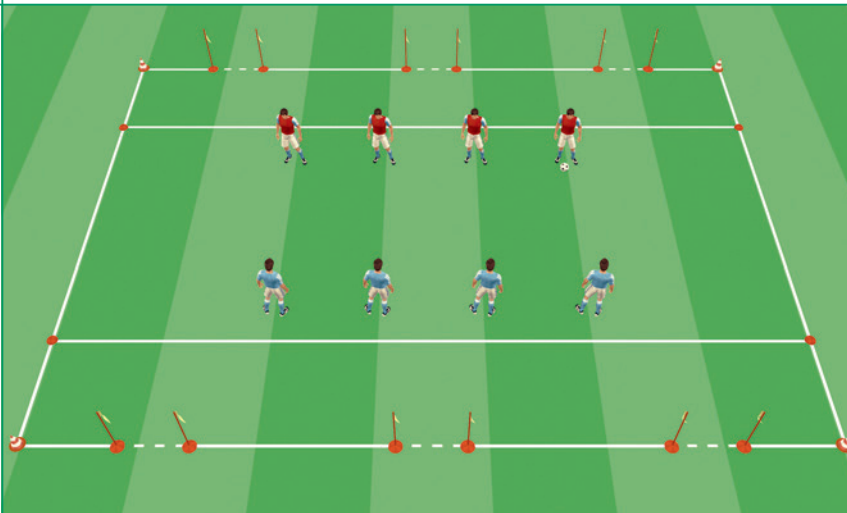
ABLAUF-SKIZZE



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Das Feld von etwa 34 x 25 Metern, die Tore und die Teams bleiben unverändert
- Lediglich die Längszonen entfallen für diese Trainingsphase!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

4 gegen 4 auf je 3 Stangentore

- Die Spieler spielen mit diversen Aufgaben im 4 gegen 4 auf die Stangentore.
- **Basis-Spielform:**
Um ein Tor zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem 4 gegen 4 eines der 3 Stangentore des Gegners **aus der Mittelzone** durchpassen.
Das Defensiv-Team soll aktiv „nach vorne verteidigen“, um gezielte Abschlüsse des Gegners zu unterbinden.
- **Spiel-Variante 1:**
Erzielt der Balleroberer auch das Tor, diesen Treffer doppelt werten!
- **Spiel-Variante 2:**
Die Stangentore verbreitern bzw. verengen!



Aktiv, aber dennoch kontrolliert attackieren!

- Wenn diese Spielform gleichzeitig auf 2/3 Feldern abläuft, die Spielfelder möglichst so anlegen, dass der Trainer alle Teams im Blick hat!
- Bei einem „Eckstoß“ startet das ballberechtigte Team einen neuen Angriff von den eigenen Toren aus!
- Korrekturhilfe:
„Den jeweiligen Ballbesitzer anlaufen und aktiv stören!“

AUFGABE 2

4 gegen 4 mit Zonen-Dribblings

- 4 gegen 4 auf neue Spielziele.
- **Basis-Spielform:**
Ein Angreifer muss aus dem 4 gegen 4 mit einer Einzelaktion in die Außenzone des Gegners hineindribbeln (= 1 Punkt).
Das Defensiv-Team soll weiter aktiv „nach vorne verteidigen“, um dieses Eindringen in die betreffende Zone zu verhindern.
- **Spiel-Variante 1:**
Schafft der Balleroberer im Anschluss ein Zonen-Dribbling, die Aktion doppelt werten!
- **Spiel-Variante 2:**
Nach erfolgreichem Eindringen bleiben die Angreifer weiter am Ball - sofortiger Spielrichtungswechsel beider Teams.



Konnte der Gegenspieler vorbeiziehen, sofort nachsetzen!

- Um das Feld Reservebälle bereitlegen!
- Bei einem Seitenaus eindribbeln lassen!
- Korrekturhilfe 1:
„Der Ballnächste rückt jeweils heraus und setzt den Ballbesitzer unter Druck!“
- Korrekturhilfe 2:
„Den Ballbesitzer möglichst in Zweikämpfe zwingen!“
- Korrekturhilfe 3:
„Auf Ballgewinn aus sein!“

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen
- Intensives „Trainieren“ in der kleinstmöglichen Spielsituation

Mögliche Inhalte:

- 1 gegen 1-Variationen auf Dribbelzonen bzw. Außenzonen
- 1 gegen 1 mit Variation der Startpositionen für beide Spieler

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

INTENSIVES AUS- PROBIEREN DES 1 GEGEN 1 MIT VIELEN AKTIONEN

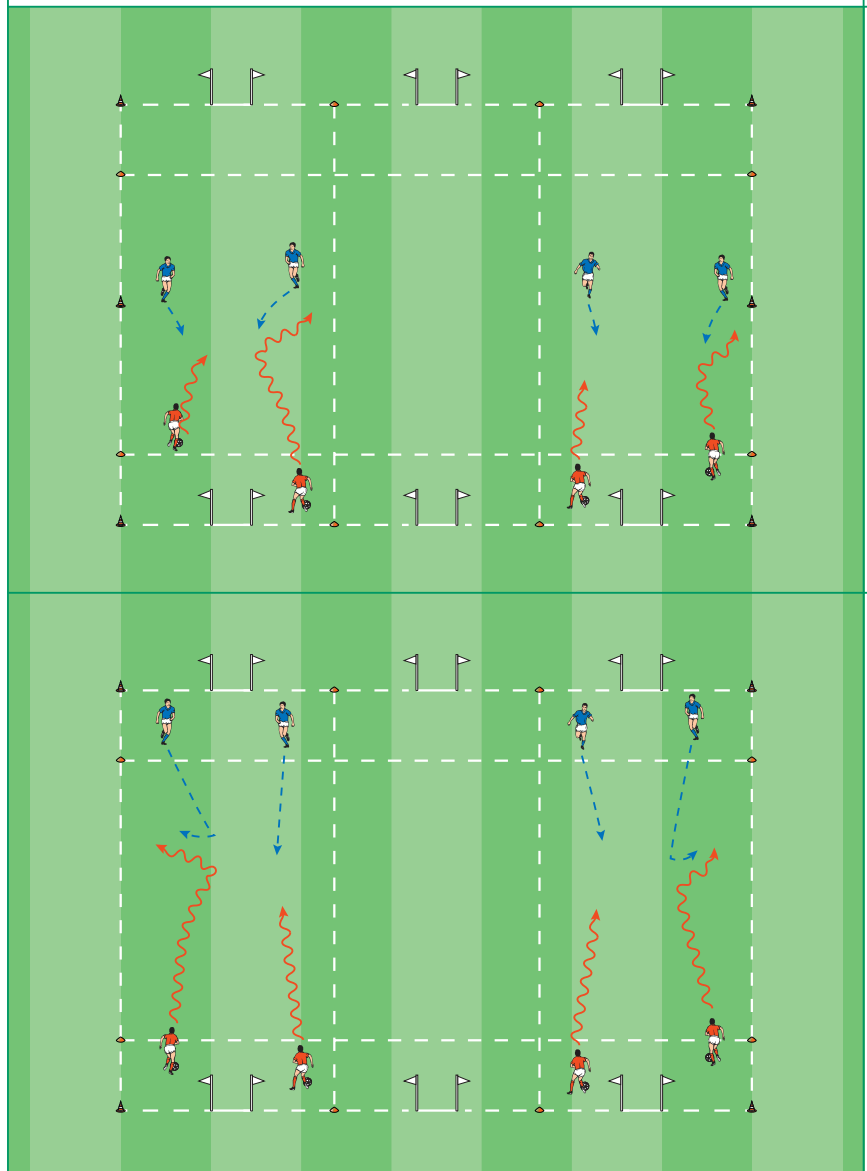


15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Viele ungestörte 1 gegen 1-Aktionen in schneller Folge
- Erfolgserlebnisse durch Ballgewinne im 1 gegen 1
- Fördern der „Mentalität“ aktiver Ballgewinne durch ein mutiges, aber geschicktes „Nach-vorne-Verteidigen“
- Schnelles Umschalten von Defensive auf Offensive
- Wille und Durchsetzungsvermögen

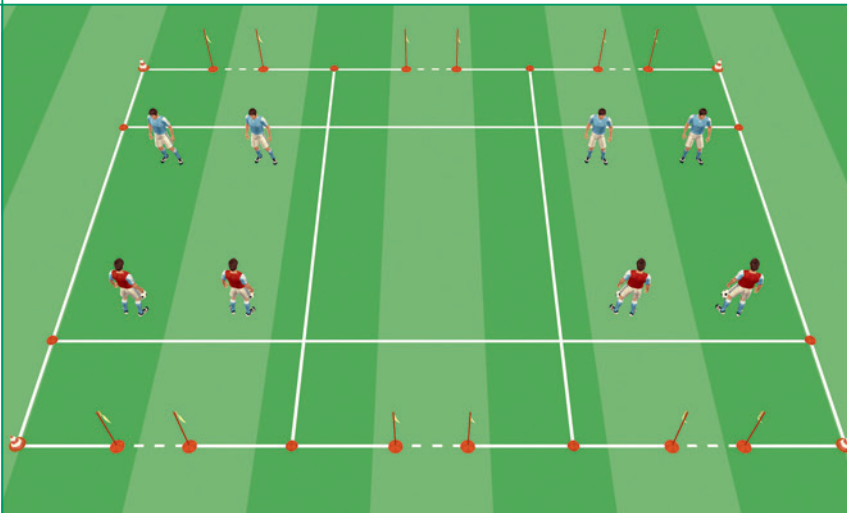
ABLAUF-SKIZZE



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen
- Das Feld für diese Phase wieder in die 3 Längszonen aufteilen
- Je 2 Spieler pro Team zum 2 x 1 gegen 1 in eine der beiden Außenzonen postieren
- Reservebälle an den Grundlinien bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

2 x 1 gegen 1 auf Dribbeltore I

- **Basis-Ablauf:** Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, aus dem 1 gegen 1 durch das Tor des Gegners zu dribbeln (= 1 Punkt).
- Zu Beginn jeder Aktion postiert sich der Verteidiger auf der Mittellinie, sodass der Angreifer frontal auf seinen Gegner zudribbelt.
- Nach Aktionsende beider Paare starten neue 1 gegen 1-Aktionen aus den ursprünglichen Startpositionen heraus.
- Aufgabenwechsel nach 3 (4/5) Aktionen.
- **Variation 1:** Die Dribbeltore vergrößern bzw. verkleinern.
- **Variation 2:** Mit einer Kontermöglichkeit für die Verteidiger auf das Tor gegenüber.



Den Körperschwerpunkt nach unten verlagern!!

- Möglichst gleich starke Paare bilden!
- Die Begrenzungen beachten!
- Auf Pausen achten - alle Aktionen müssen dynamisch ablaufen!
- Konsequenterweise bereits jetzt die richtige „Mentalität“ der Verteidiger einfordern: Jederzeit muss spürbar sein, den Gegner nicht vorbeilassen und den Ball erobern zu wollen!

AUFGABE 2

2 x 1 gegen 1 auf Dribbeltore II

- **Basis-Ablauf:** Gleicher Ablauf wie bei der Aufgabe 1, die Verteidiger starten nun aber aus der eigenen Verteidigungszone heraus, sodass die anfängliche Distanz zum Angreifer größer ist. Folge: ungünstigere Situation für die Verteidiger, da die Angreifer mit höherem Tempo andribbeln können.
- **Variation 1:** 4 x 1 gegen 1 auf dem ganzen Feld - Punkte sind jeweils bei allen 3 Toren (bzw. nur bei beiden Außentoren) möglich!
- **Variation 2:** 2 x 1 gegen 1 bzw. 4 x 1 gegen 1 mit einem Dribbling in die Außenzonen des Gegners - nach einem Punkt läuft die Aktion sofort in Gegenrichtung weiter!



Primäres Ziel ist es, den Gegner nicht vorbeikommen zu lassen!

- Auf die seitlichen Begrenzungen achten!
- Korrekturen zunächst nur dosiert anbringen (diese folgen in der nächsten Phase)!
- Die Feldbreite flexibel anpassen!
- Bei diesen intensiven Aufgaben auf (aktive) Pausen achten!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Bewusstes Trainieren von frontalen 1 gegen 1-Aktionen in der Defensive
- Gezieltes Vermitteln taktischer Basics zu dieser konkreten 1 gegen 1-Situation

Mögliche Inhalte:

- 1 gegen 1 auf 2 Tore
- Variable Startpositionen zum 1-1

DEMONSTRATIONEN UND KORREKTUREN ZUM 1 GEGEN 1 IM DETAIL



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Zielorientiertes, systematisches Trainieren von spieltypischen 1 gegen 1-Situationen
- Gezielte Korrekturhilfen für ein taktisch cleveres Agieren in frontalen 1 gegen 1-Situationen (Schwerpunkt Defensive)
- Aktives Einbinden der Spieler
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Schnelles Umschalten von Defensive auf Offensive
- Aktive, taktisch geschickte Balleroberungen im 1 gegen 1

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

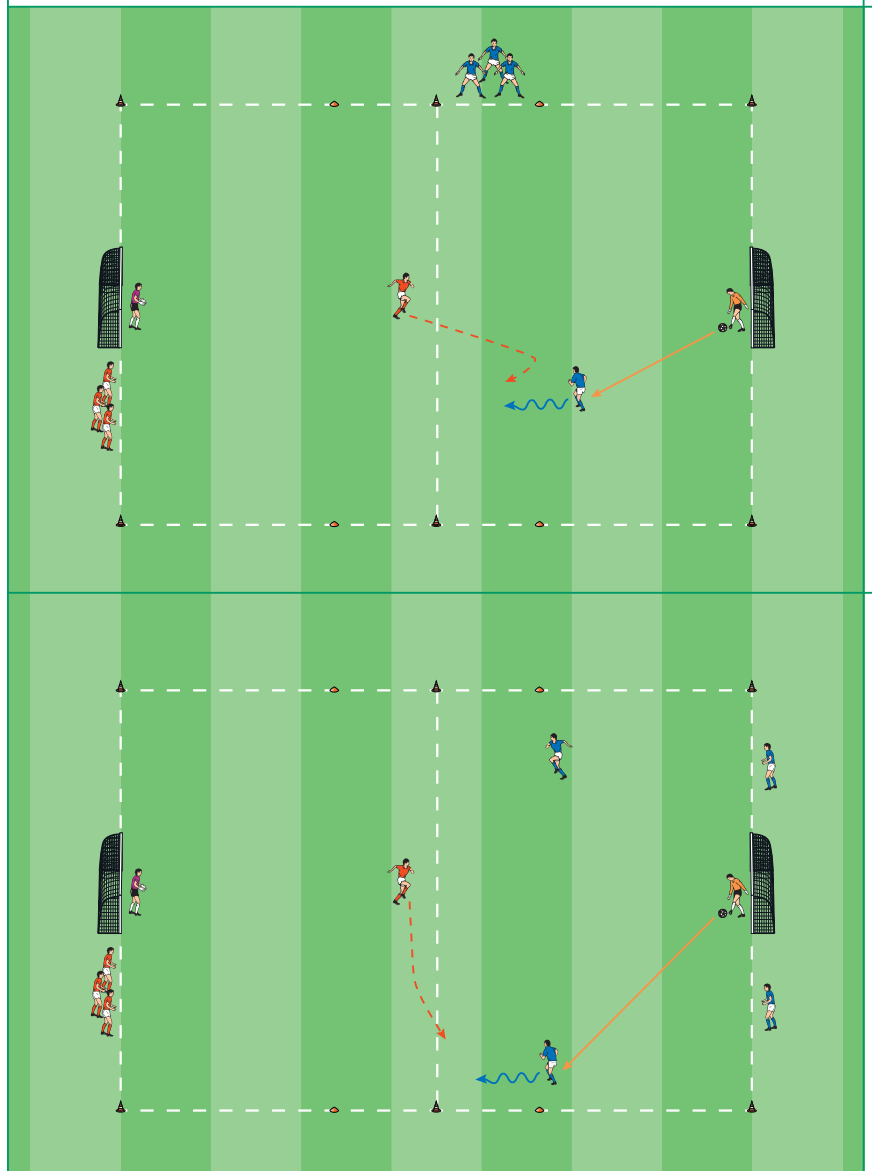
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

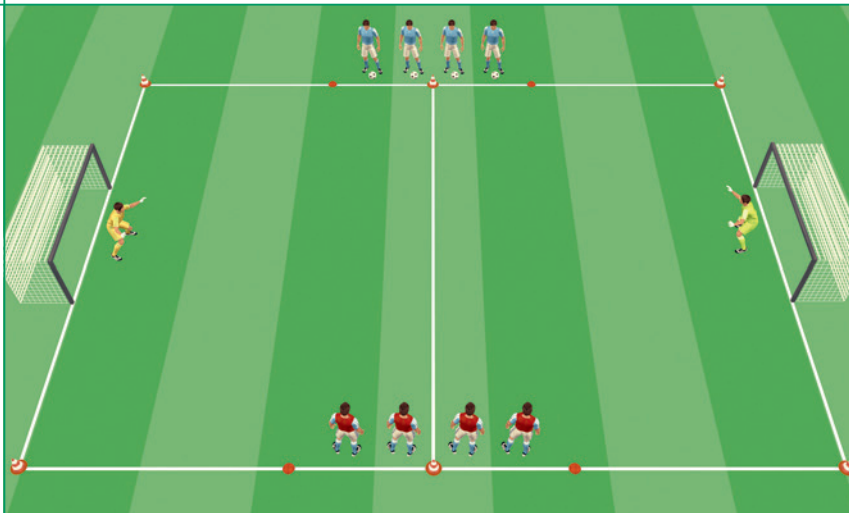
ABLAUF-SKIZZE



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Auf den ursprünglichen Seitenlinien des Feldes zwei 5 Meter-Tore mit Torhütern aufstellen
- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen und postieren sich auf Höhe der Mittellinie gegenüber
- Reservebälle an den Grundlinien bereitlegen!
- Als Trainer so postieren, dass ein optimaler Blick auf die 1 gegen 1-Aktionen sichergestellt ist!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torhütern I

- **Basis-Ablauf:** Wechselweise spielt immer 1 Spieler „Blau“ gegen 1 Spieler „Rot“. Der Angreifer „Blau“ darf sich zunächst eine freie Position in der eigenen Hälfte suchen und das Zuspiel des Torhüters fordern. Der Verteidiger „Rot“ startet von der Mittellinie aus und attackiert mit dem Zuspiel. Angreifer-Aufgabe: Aus dem 1 gegen 1 einen Treffer beim Tor gegenüber erzielen! Gewinnt der Verteidiger den Ball, hat er eine Konterchance auf das andere Tor.
- **Variation 1:** Der Verteidiger postiert sich zu Aktionsbeginn weiter vorne.
- **Variation 2:** Die Startpunkte für die Angreifer bzw. Verteidiger weiter variieren!



Korrektur: Den Gegner zur Seite abdrängen!

- Korrekturhilfe 1: „Den Ballbesitzer schnellstmöglich anlaufen, aber rechtzeitig in eine seitliche Stellung kommen!“
- Korrekturhilfe 2: „Dem Gegner den Weg nach außen anbieten!“
- Korrekturhilfe 3: „Sobald der Angreifer zu der angebotenen Seite durchbricht, heranrücken, nach außen abdrängen und den Ball attackieren!“

AUFGABE 2

1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torhütern II

- **Basis-Ablauf:** Nun postieren sich jeweils 2 Angreifer von „Blau“ in der eigenen Hälfte an den Seitenlinien! 1 Verteidiger von „Rot“ beginnt wieder von hinter der Mittellinie aus. Der Torhüter passt beliebig zu einem der beiden Angreifer, der dann zum 1 gegen 1 auf das Tor gegenüber fortsetzt. Der Verteidiger muss somit variabel auf die Angreifer-Position reagieren und sein Stellungsspiel anpassen!
- **Variation 1:** Die Startpunkte für die Angreifer bzw. Verteidiger weiter variieren!
- **Variation 2:** Der Trainer leitet jede Aktion von der Seitenlinie aus mit einem Pass auf einen der beiden Angreifer ein.



Die 1 gegen 1-Aktionen genau beobachten und analysieren!

- Korrekturhilfe 1: „Leichtfüßig auf den Fußballen agieren!“
- Korrekturhilfe 2: „Dem Gegner seine schwache Seite anbieten!“
- Korrekturhilfe 3: „Sobald der Angreifer die angebotene Seite annimmt und sich den Ball etwas weiter vorlegt, aus gleicher Laufrichtung den Körper zwischen Ball und Gegner schieben!“

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS- VORSCHLÄGE

Funktion:

- Erneutes Anwenden des 1 gegen 1 in komplexeren Spielsituationen
- Fördern aktiver Balleroberungen

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4-Variationen auf Tore mit Torhütern

SCHWERPUNKT IN KONKRETEN SPIELSITUATIONEN ANWENDEN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Intensives Anwenden des zuvor trainierten Schwerpunktes in relativ komplexen Situationen
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Zielstrebiges Erobern des Balles auf Basis eines aktiven, taktisch geschickten Agierens in 1 gegen 1-Situationen
- Durchsetzungsvermögen und Willenskraft

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

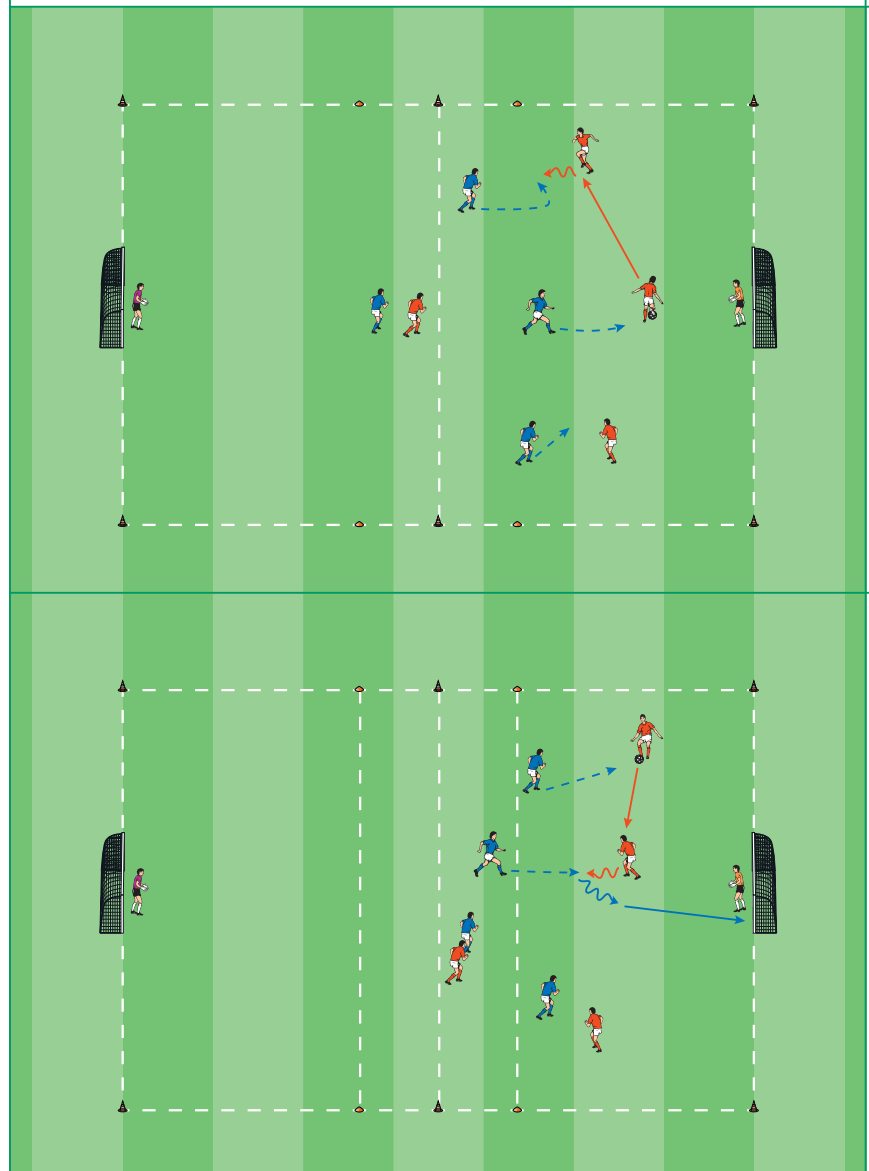
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

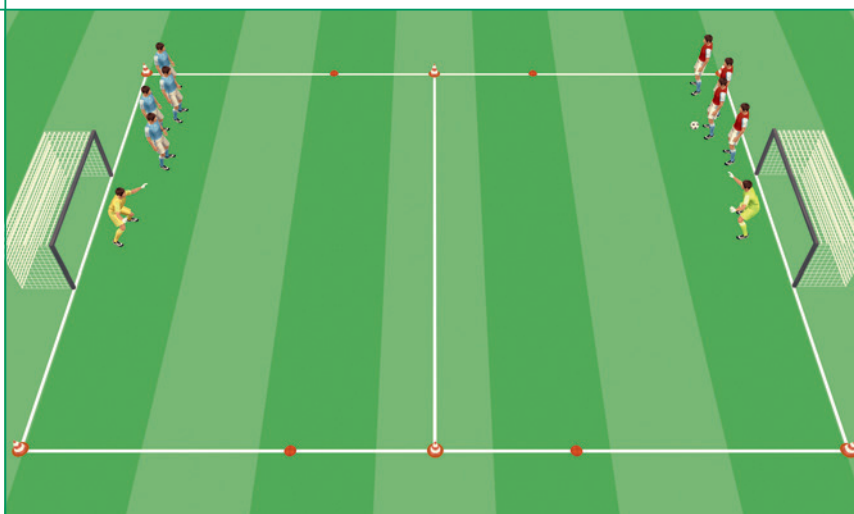
ABLAUF-SKIZZE



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen
- Auf den ursprünglichen Seitenlinien zwei 5 Meter-Tore mit Torhütern aufstellen
- Neben beiden Toren Reservebälle bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

4 gegen 4 mit vielen Einzelaktionen I

- **Basis-Ablauf:** 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Die Angreifer dürfen beim Spiel- und Angriffsaufbau nicht zum Torhüter zurückspielen, so dass dieser als Anspielpunkt im Rückraum zwecks Ballsicherung wegfällt. Ziel ist es, das aktive Anlaufen und „Nachvorne-Attackieren“ des Verteidiger-Teams zu provozieren!
- **Variation 1:** Nach Seitenaus startet die neue Aktion vom Torhüter des ballberechtigten Teams aus.
- **Variation:** Mit direkten Gegenspieler-Zuteilungen, um viele 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!



Den Gegner aktiv, taktisch geschickt unter Druck setzen!

- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!
- Korrekturhilfe 1: „Den Angreifer am Ball aktiv unter Druck setzen!“
- Korrekturhilfe 2: „Den Gegner in Zweikämpfe zwingen – Abspielmöglichkeiten zustellen!“
- Korrekturhilfe 3: „Auf schnellen Ballgewinn aus sein! Das mit der Körpersprache klar signalisieren!“

AUFGABE 2

4 gegen 4 mit vielen Einzelaktionen II

- **Basis-Ablauf:** 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Zusätzliche Zonen markieren: eine Angriffs- bzw. Verteidigungszone vor beiden Toren sowie eine Mittelzone.
 - Treffer direkt im Anschluss an eine Balleroberung in der vordersten Zone: 3 Punkte
 - Treffer nach einer Balleroberung in der mittleren Zone: 2 Punkte
 - Treffer nach Ballgewinn in der hintersten Zone: 1 Punkt
- **Variation 1:** Der Torhüter darf beim Angriffsaufbau nicht einbezogen werden.
- **Variation 2:** Mit direkten Gegenspieler-Zuteilungen. Ziel: viele 1 gegen 1-Situationen!



Den Angreifer möglichst nach außen, vom Tor weg abdrängen!

- Anschauliche Tipps vermitteln, die Spieler aber nicht mit zu vielen Details überfordern!
- Ein Schritt nach dem anderen! Zunächst das korrigieren und verbessern, was am auffälligsten ist!
- Positive Aktionen hervorheben und loben!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

Praxis-Vorschläge - Trainingsformen-Katalog

1 gegen 1: Frontale Situation - defensiv

TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM



1

Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

2

Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

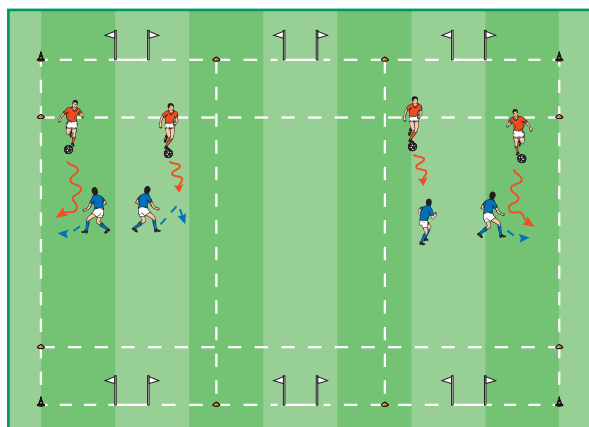
3

Die Anforderungen Schritt für Schritt steigern!

4

Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!

VORBEREITENDE AUFGABEN



Laufkoordination: geschicktes Verstellen

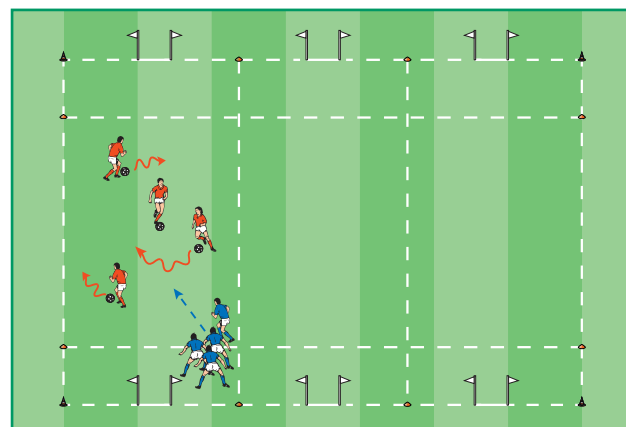
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je 2 Spieler zum 2 x 1 gegen 1 in einer Außenzone.
- Zunächst dribbelt „Rot“ von Grundlinie zu Grundlinie auf seinen Gegner „Blau“ zu, der geschickt rückwärts zurückweicht, aber nicht direkt attackiert und nur den Dribbelweg verstellt. Aufgabenwechsel!



Schnelles Ballerobern: Team-Wettbewerb I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

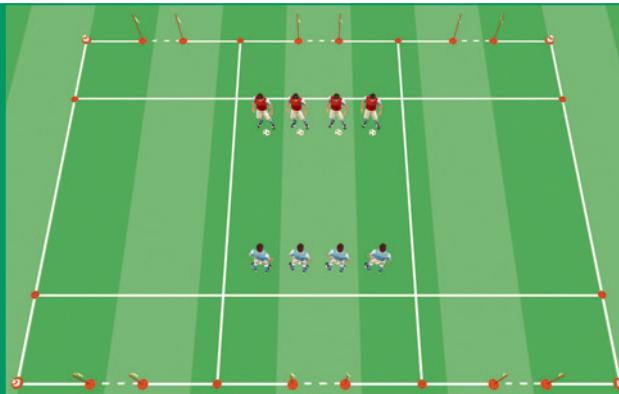
- Ablauf in einer Außenzone. Von „Rot“ haben alle Spieler als Angreifer je einen Ball.
- Von „Blau“ startet im Wechsel je ein Spieler ins Feld, um einen Ball zu erobern. Anschließend startet sofort der Nächste. Welches Team ist beim Ballerobern schneller?

Ein geschicktes Agieren im 1 gegen 1 ist auf allen Positionen die Basis und muss deshalb regelmäßig in das Training eingeplant werden! Je nach Können und Alter seiner Spieler passt der Trainer dabei die Aufgaben und Korrekturprozesse an. Dabei die Spieler nicht mit Informationen „überversorgen“ und damit möglicherweise überfordern! Stattdessen geduldig und mit viel Spielfreude Lernfortschritte erzielen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

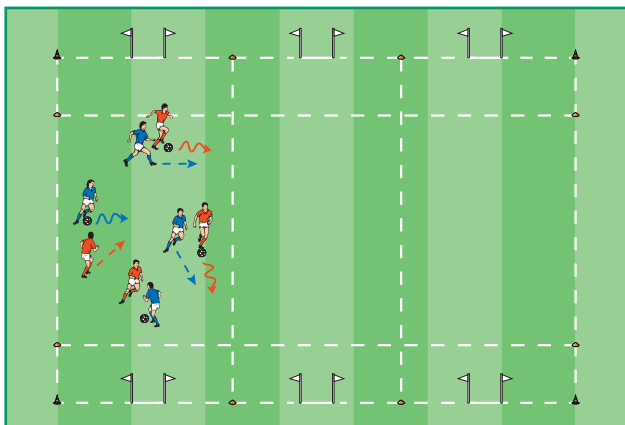
Organisation

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 34 x 25 Metern abstecken
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- 3 Längszonen klar markieren und je Zone 2 Stangentore gegenüber aufstellen



Praktische Tipps

- Die Spieler über Ziele und Funktion des Aufwärmens aufklären!
- Alle Spieler müssen in Bewegung sein und viele Aktionen haben!
- Aufgaben variieren!



Schnelles Ballerobern: Team-Wettbewerb II

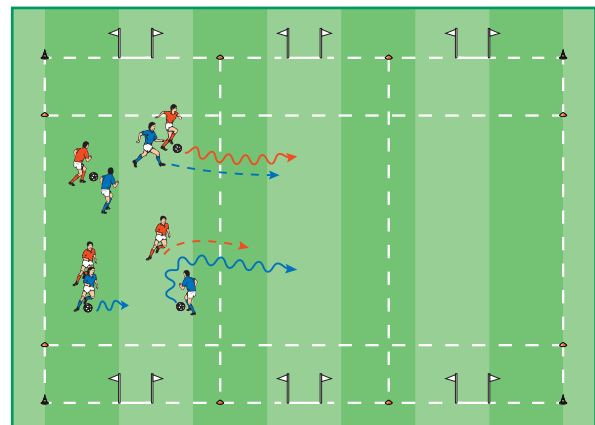
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 x 1 gegen 1 in einer Außenzone: Von „Rot“ haben alle Spieler als Angreifer je einen Ball.
- Die Spieler von „Blau“ müssen in 1 Minute möglichst häufig den Ball vom Gegner erobern. Aufgabenwechsel. Welche Gruppe ist beim Ballerobern erfolgreicher?



Schnelles Ballerobern: Team-Wettbewerb III

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Wie zuvor, auf ein Signal des Trainers wechselt das 4 x 1 gegen 1 jedoch in das aufgerufene Feld.
- **Variation 1:** 4 x 1 gegen 1 in zwei Zonen.
- **Variation 2:** Wettbewerb innerhalb der Paare: Wer erobert in 1 Minute häufiger den Ball als der Gegner?

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Erstes Erleben vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Fördern der Spiel- und Risikofreude

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4-Variationen auf variable Spielziele

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

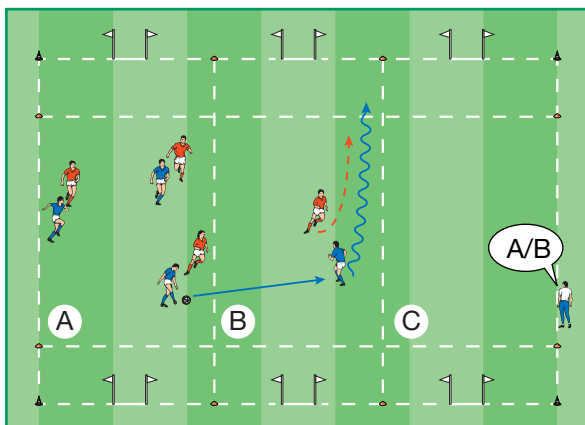
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



4 gegen 4 in variablen Spielzonen I

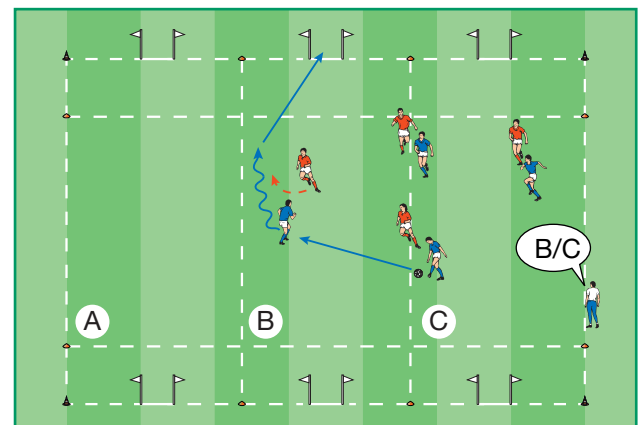
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem 4 gegen 4 in eine vorgegebene Zielzone des Gegners dribbeln.
- Die jeweiligen Teilfelder mit A/B/C benennen.
- Der Trainer bestimmt durch zwischenzeitliche Zurufe, welche Teilfelder/Zielzonen zu bespielen sind.
- Das 4 gegen 4 variiert damit vom engen Spiel in einem Teilfeld bis zum 4 gegen 4 im kompletten Feld auf alle Zielzonen.
- **Variation 1:** Der Trainer hebt jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen hoch und bestimmt das Feld.
- **Variation 2:** Die Tore verkleinern/vergrößern!



4 gegen 4 in variablen Spielzonen II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

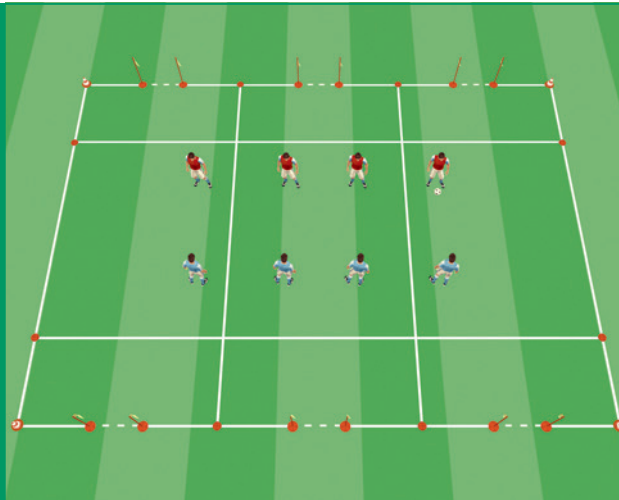
Organisation/Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor, die jeweiligen Teilfelder wieder mit A/B/C benennen.
- Um ein Tor zu erzielen, müssen die Angreifer nun aus dem 4 gegen 4 eines der Stangentore des Gegners **aus der Mittelzone** durchpassen.
- Der Trainer bestimmt per Zuruf die bespielbaren Teilfelder bzw. Stangentore.
- **Variation 1:** Der Trainer hebt jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen/Leibchen hoch und bestimmt das Feld.
- **Variation 2:** Die Torgrößen je Teilfeld variieren.
- **Variation 3:** Auf Zuruf zusätzlich zwischen dem Spiel auf Tore bzw. Zielzonen variieren!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

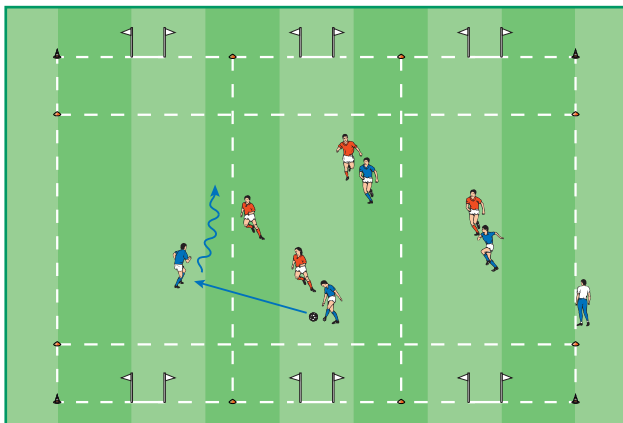
Organisation

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 34 x 25 Metern abstecken
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- 3 Längszonen klar markieren und je Zone 2 Stangentore gegenüber aufstellen



Praktische Tipps

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder parallel anlegen! Wichtig: In kleinen Teams trainieren!



Neue Spielziele nach einem Trainer-Signal

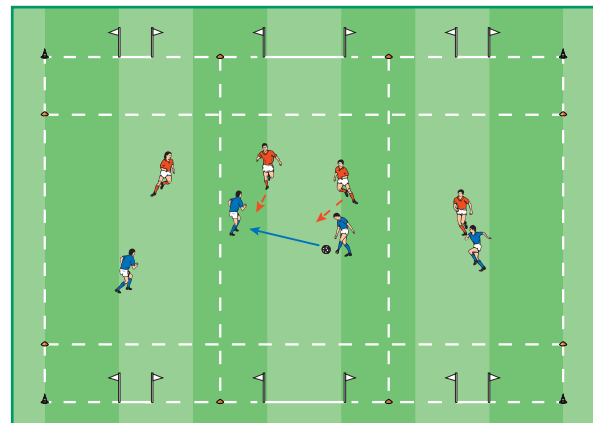
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Spiel 4 gegen 4 über die komplette Feldbreite.
- Auf Signal des Trainers wechselt nun die Möglichkeit, um aus dem 4 gegen 4 Tore bzw. Punkte zu erzielen.
- Möglichkeit 1: Um ein Tor zu erzielen, müssen die Angreifer eines der Stangentore des Gegners **aus der Mittelzone** durchpassen.
- Möglichkeit 2: Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer in die Zielzone des Gegners dribbeln.
- **Variation 1:** Der Trainer hebt jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen hoch und bestimmt so die Spielziele.
- **Variation 2:** Je nach Können die Felder/Spielziele vergrößern bzw. verkleinern!



Aktives Verteidigen im Zentrum

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- 4 gegen 4 im kompletten Feld über die ganze Breite: Um ein Tor zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem 4 gegen 4 eines der 3 Stangentore des Gegners **aus der Mittelzone** durchpassen.
- Jedoch ist das Stangentor im mittleren Teilfeld breiter. Zusätzlich Treffer bei diesem Tor doppelt werten!
- Herausforderung für die Verteidiger: Speziell im Defensiv-Zentrum kompakt verteidigen und Abschlüsse aktiv verhindern!
- **Variation 1:** Die Torgrößen je Teilfeld variieren.
- **Variation 2:** Der Trainer spielt jeweils die Bälle ein.

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen
- Intensives „Trainieren“ in der kleinsten Spielsituation

Mögliche Inhalte:

- 1 gegen 1-Variationen auf variable Spielziele
- 1 gegen 1-Variationen in variablen Spielzonen (kombiniert mit unterschiedlichen Zielen)

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

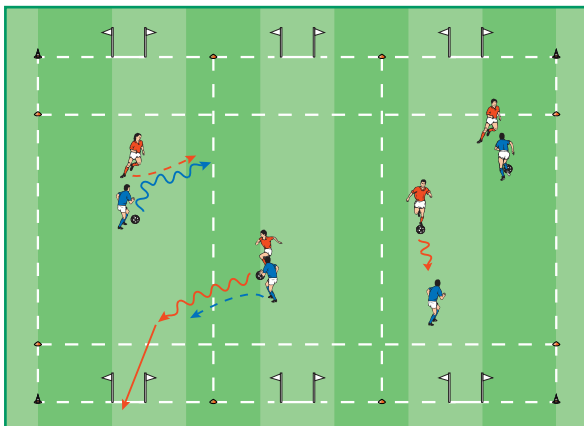
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



1 gegen 1 auf je 3 Stangentore

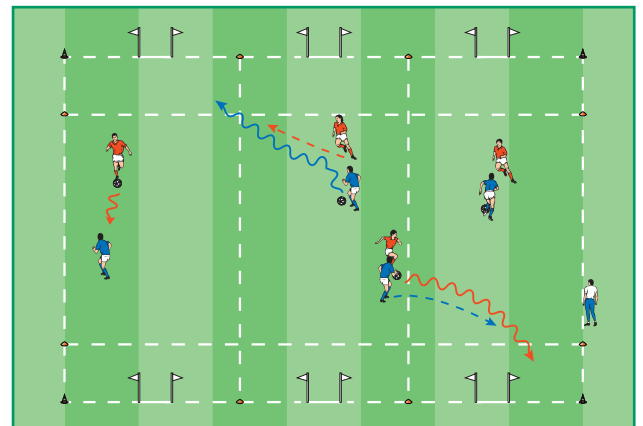
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, aus dem 1 gegen 1 im ganzen Feld einen Treffer bei einem der Stangentore gegenüber zu erzielen.
- **Variation 1:** Zu Beginn jeder neuen Aktion von der Torlinie aus (nach Tor bzw. Toraus) postiert sich der Verteidiger auf der Mittellinie gegenüber dem Gegner, sodass der Angreifer mit Tempo in frontaler Position auf seinen Gegner zudribbelt.
- **Variation 2:** Der Verteidiger leitet die 1 gegen 1-Aktion mit einem Pass auf seinen Gegner ein.
- **Variation 3:** Der Verteidiger startet vom eigenen Tor aus (längeres Andribbeln des Angreifers).



1 gegen 1 mit variablen Spielzielen

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

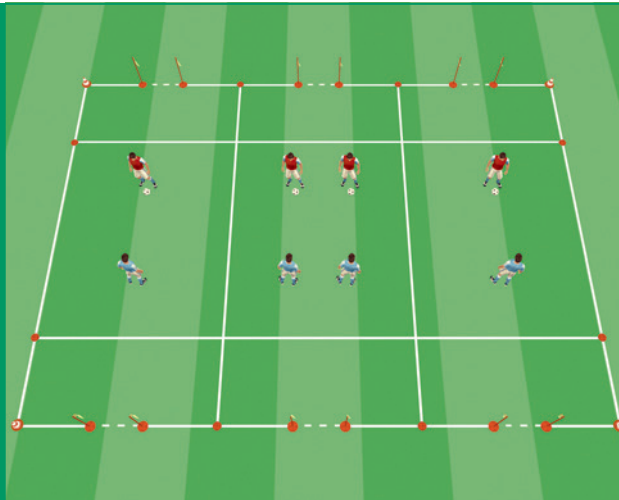
Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Wie bei der Aufgabe zuvor müssen die Angreifer aus dem 1 gegen 1 im Feld Punkte erzielen. Jedoch wechseln nun je nach Trainer-Signal die Punkte bzw. Torwertungen.
Alternative 1: 1 gegen 1 auf je 3 Stangentore
Alternative 2: Dribbling in die Zielzone gegenüber
- **Variation 1:** Die Größe der Stangentore bzw. Zielzonen variieren.
- **Variation 2:** Auf ein spezielles Trainer-Signal (z. B. Heben eines Armes) sichert der jeweilige Angreifer zunächst den Ball, um dann nach einem weiteren Zeichen einen Torangriff bzw. ein Zielzonen-Dribbling zu starten.

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

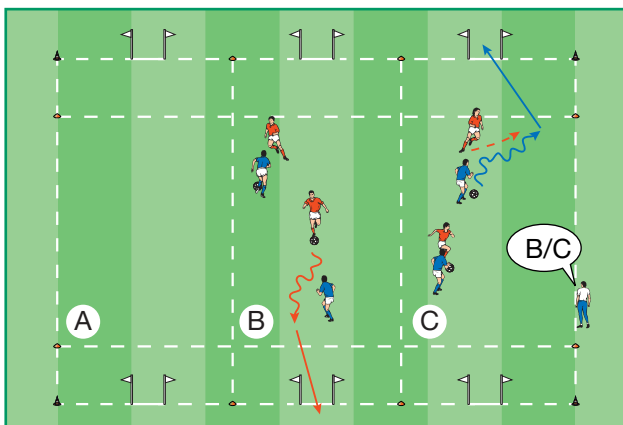
Organisation

- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern
- Das Feld zusätzlich durch Markierungsteller in 3 Längszonen aufteilen.
- Auf jeder Zonen-Grundlinie ein Stangentor aufstellen
- Je 2 Spieler zum 1 gegen 1 aufteilen



Praktische Tipps

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder parallel anlegen!
- Wichtig: In kleinen Gruppen trainieren!



1 gegen 1 in variablen Spielzonen I

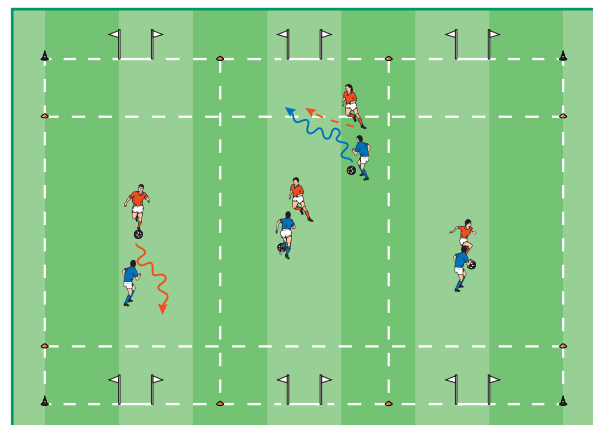
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Wie bei der Aufgabe zuvor. Nun bestimmt aber der Trainer zusätzlich durch Zuruf, welche Zonen bzw. Spielziele jeweils beispielbar sind.
- **Variation 1:** Diverse Punktwertungen für erfolgreiche Abschlussaktionen nach einem 1 gegen 1:
 - Durchspielen eines Stangentores = 1 Punkt
 - Dribbling in die Zielzone = 2 Punkte
 - Durchdribbeln eines Tores = 3 Punkte für die Angreifer.
- **Variation 2:** Erfolgreiche Aktionen nach einem 1 gegen 1
 - in einer Längszone = 3 Punkte
 - in zwei Längszonen = 2 Punkte
 - in drei Längszonen = 1 Punkt.



1 gegen 1 in variablen Spielzonen II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Wie bei der Aufgabe zuvor. Nun einigen sich die jeweiligen Paare vor einer 1 gegen 1-Phase (etwa 1 Minute) selbst darauf, in welchen Zonen sie „zweikämpfen“ möchten.
- **Variation 1:** Diverse Punktwertungen für erfolgreiche Abschlussaktionen nach einem 1 gegen 1:
 - Durchspielen eines Stangentores = 1 Punkt
 - Dribbling in die Zielzone = 2 Punkte
 - Durchdribbeln eines Tores = 3 Punkte
- **Variation 2:** Nach einem Trainer-Signal läuft das 1 gegen 1 sofort ausschließlich in der Zone ab, in der das jeweilige Paar gerade agiert!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Bewusstes Trainieren von frontalen 1 gegen 1-Aktionen defensiv
- Gezieltes Vermitteln taktischer Basics zu dieser konkreten 1 gegen 1-Situation

Mögliche Inhalte:

- 1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torhütern (diverse Variationen)

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

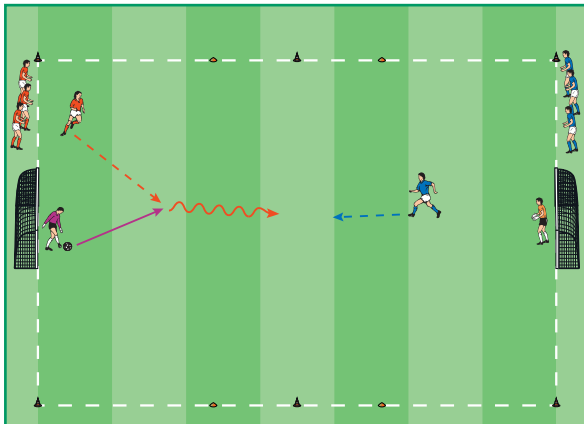
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



1 gegen 1 nach einem Torhüter-Zuspiel

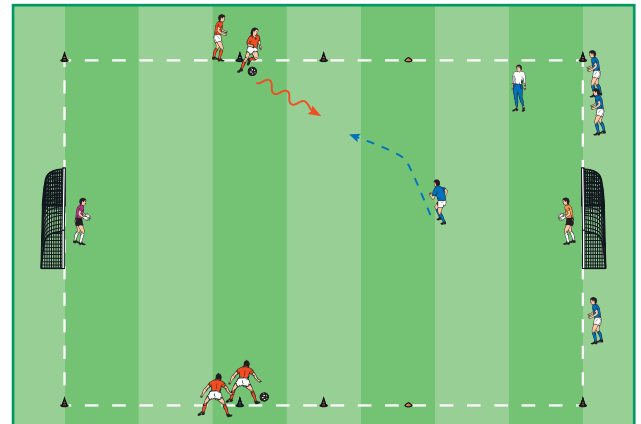
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Wechselweise spielt immer 1 Angreifer „Rot“ gegen 1 Verteidiger „Blau“. Aufgabe: Aus dem 1 gegen 1 einen Treffer beim Tor gegenüber erzielen! Der betreffende Torhüter leitet dabei jede Aktion mit einem Zuspiel zum Angreifer ein. Der Verteidiger startet von hinter der Mittellinie aus und attackiert. Eine Konterchance nach Ballgewinn!
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Dem Angreifer entgegenstarten, um Distanz zum eigenen Tor zu gewinnen!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Je nach Dribbeltempo des Angreifers rechtzeitig in eine seitliche Stellung kommen!“



1 gegen 1 nach Farben-Zuruf

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Je 2 Angreifer „Rot“ (mit Ball) postieren sich an verschiedenfarbigen Hütchen an den Seiten. 1 Verteidiger „Blau“ wartet zentral vor dem eigenen Tor. Je nach Farben-Aufruf startet der betreffende Angreifer zum 1 gegen 1 auf das Tor.
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Schnell reagieren und dem Angreifer entgegenstarten!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Dem Angreifer den direkten Weg zum Tor verstellen und in seitlicher Stellung nach außen lenken!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 3:** „Den Gegner mit Scheinangriffen auf den Ball zu einer überhasteten Aktion verleiten.“

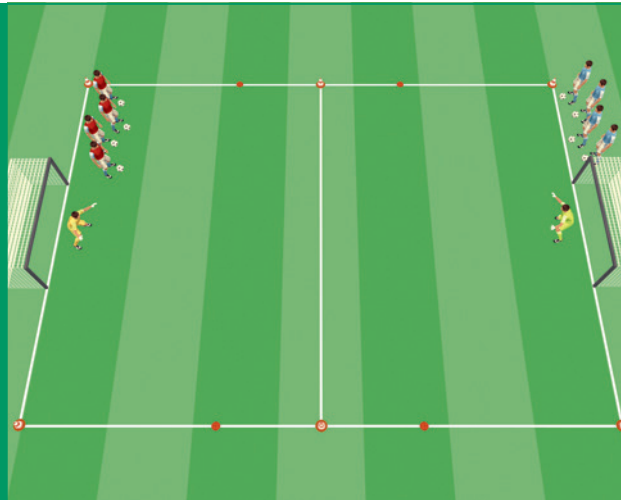
FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

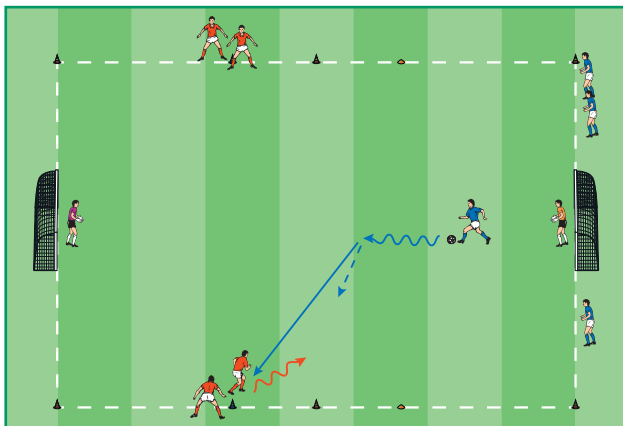
Organisation

- Auf den ursprünglichen Seitenlinien des Feldes zwei 5 Meter-Tore mit Torhütern aufstellen
- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen und postieren sich neben je einem Tor gegenüber
- Reservebälle an beiden Toren bereitlegen



Praktische Tipps

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Aktionen genau beobachten und mit gezielten Tipps helfen!
- Anschaulich erklären und demonstrieren!
- Genügend Pause einplanen – alle Aktionen müssen dynamisch und konzentriert ablaufen



1 gegen 1 nach Zuspiel auf die Angreifer

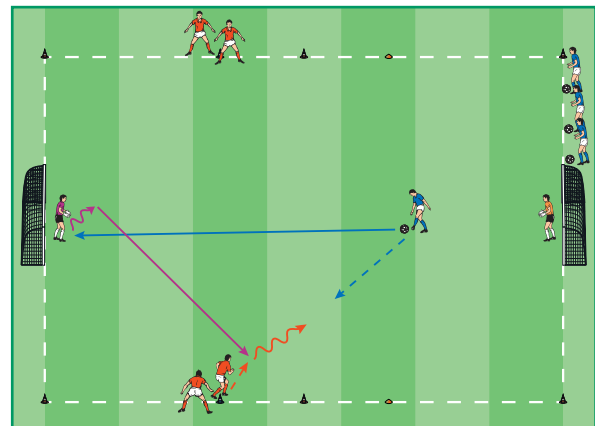
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Gleiche Organisation wie zuvor – nun leiten die Verteidiger die Aktion ein, indem sie kurz andribbeln und präzise und variabel zu einem der beiden Angreifer an der Seitenlinie passen. Nach dem Zuspiel starten sie dem Pass nach, um den Angreifer schnellstmöglich zu stellen.
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Schnell dem Abspiel nachstarten und den Gegner weit vor dem Tor stellen!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Den Gegner in seitlicher Position nach außen lenken und vom Tor abdrängen!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 3:** „Den Körperschwerpunkt etwas senken, um schnell reagieren zu können!“



1 gegen 1 nach einer Kombination

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Gleiche Organisation wie zuvor – wieder leitet der betreffende Verteidiger „Blau“ die Aktion ein, indem er präzise zum Torhüter gegenüber passt, der variabel zu einem der beiden Angreifer „Rot“ an der Seite weiterleitet. Der Verteidiger reagiert schnellstmöglich, um im 1 gegen 1 einen Abschluss zu verhindern und den Ball zu erobern (eine Konterchance!).
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Den Gegner seitlich stellen“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Legt der Gegner sich den Ball zum Durchbruch vor, den Körper zwischen Ball und Gegner schieben! Keine Fouls!“

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Erneutes Anwenden des 1 gegen 1 in komplexeren Spielsituationen
- Fördern der Spiel-/Risikofreude

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen im Wechsel mit Aufgaben zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4/1 gegen 1 in diversen Feldern

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

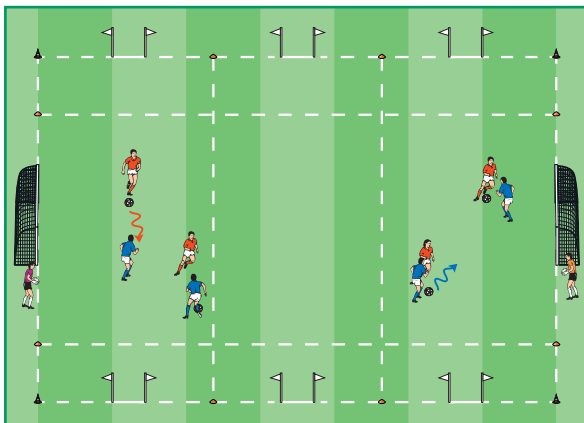
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



4 x 1 gegen 1, dann 4 gegen 4

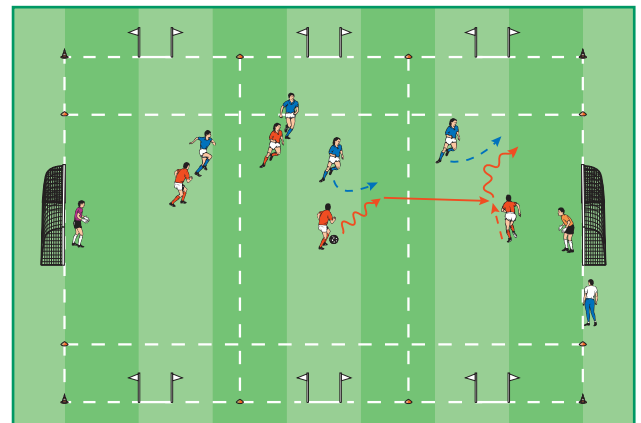
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Je 2 Paare spielen zunächst in einer Außenzone 2 x 1 gegen 1 auf das betreffende Tor. Jeder merkt sich die erzielten Treffer (1 Minute). Anschließend folgt ein 4 gegen 4 auf dem ganzen Feld auf je 3 Stangentore (4 Minuten). Treffer sind dabei nur aus der Mittelzone erlaubt! Die erzielten Tore beim 1 gegen 1 bzw. 4 gegen 4 zu einem Team-Resultat addieren!
- **Variation 1:** Beim 4 gegen 4 die Stangentore durchspielen (= 1 Punkt) bzw. durchdribbeln (= 2 Punkte).
- **Variation 2:** Treffer beim mittleren Stangentor doppelt werten!



Variable 4 gegen 4-Aufgaben

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

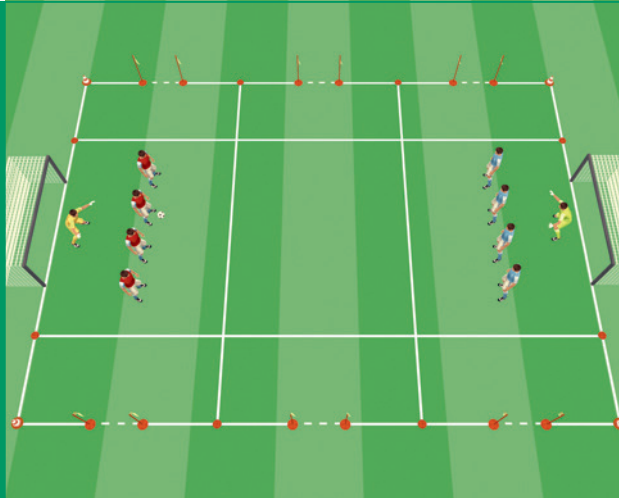
Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Nun startet die Spielsequenz mit einem 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Auf ein Trainer-Signal wechselt der Ablauf direkt zu einem 4 gegen 4 auf je 3 kleine Stangentore (dazu vorher jedem Team eine Grundlinie zuweisen).
- **Variation 1:** Beim 4 gegen 4 die Stangentore durchspielen (= 1 Punkt) bzw. durchdribbeln (= 2 Punkte).
- **Variation 2:** Beim 4 gegen 4 Treffer beim mittleren Stangentor doppelt werten!
- **Variation 3:** 1. Phase: 3 Minuten 4 gegen 4 auf beide Großtore - 2. Phase: 1 Minute 4 x 1 gegen 1 auf jeweils 3 Stangentore (Treffer zum Team-Resultat addieren).

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

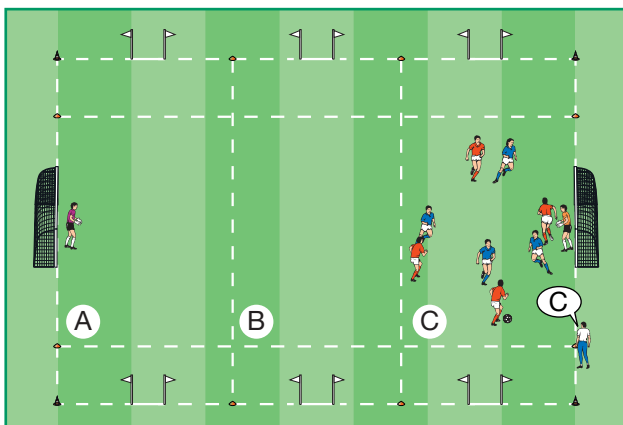
Organisation

- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern
- Gleicher Felder- und Tor-Aufbau wie bei der Phase 3
- Zusätzlich die Längszonen und Stangentore der ursprünglichen Basis-Organisation aufbauen



Praktische Tipps

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder parallel anlegen! Wichtig: In kleinen Gruppen trainieren!



4 gegen 4 in variablen Spielzonen I

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Die Längszonen vor dem Start mit A/B/C benennen. Das Spiel beginnt wieder mit einem 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Als Signal ruft nun der Trainer eine, zwei oder alle 3 Längszonen auf. Daraufhin wechselt der Ablauf direkt zu einem 4 gegen 4 auf die Stangentore der betreffenden Spielzonen.
- **Variation 1:** Beim 4 gegen 4 die Stangentore durchspielen (= 1 Punkt) bzw. durchdribbeln (= 2 Punkte).
- **Variation 2:** Der Trainer spielt mit dem Wechsel-Signal einen neuen Spielball ein!



4 gegen 4 in variablen Spielzonen II

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Die 5 Meter-Tore mit Torhütern nun von Spielphase zu Spielphase um eine Längszone weiter zusammenrücken. Die jeweilige Phase startet mit einem 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern (3 Minuten). Es schließt sich ein 4 gegen 4 auf die Stangentore in der(n) betreffenden Zone(n) an.
- **Variation 1:** Mit der Verkleinerung der Längszonen auch die Teams verkleinern (3 gegen 3 bis 1 gegen 1), die im Wechsel gegeneinander spielen.
- **Variation 2:** Nach Verkleinern der Felder im Anschluss die Zonen von Phase zu Phase wieder vergrößern!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER DEFENSIVE

AUS DER FUSSBALLTRAINING-FOKUS-REIHE

MEHR TIPPS ZUM 1 GEGEN 1



Den Zweikampf suchen und gewinnen.

Grundlagen und Details des 1 gegen 1.

80 Seiten, A4-Format, 13,80 €



Training „to go“:
Spielformen zum
Mitnehmen auf
den Platz!



fussballtraining KARTOTHEK. 1 gegen 1
(Hinführen/Schulen/Anwenden).

50 Trainingskarten, A6-Format, 9,80 €

BEST PRACTICE ERFAHRENER TRAINER



Der Kindertrainer.

Von Anfang an begeistern – für Training,
Spiel und Vereinsleben.

96 Seiten, A4-Format,
14,80 €

Mit kleinen Spielen zum großen Spiel.

Schon heute trainieren,
was morgen gefragt ist.

112 Seiten, A4-Format,
15,80 €



Mit kleinen Spielen zum großen Spiel

SCHON HEUTE TRAINIEREN, WAS MORGEN GEFRAGT IST

AUSBILDEN MIT KONZEPT



KINDER- UND JUGENDFUSSBALL:

Ausbilden mit Konzept 2 begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen in ihrem Trainingsalltag!

Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch zahlreiche Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und Tore schießen üben sowie taktische Grundlagen einführen können; das Ganze eingebunden in einen altersorientierten, pädagogischen Betreuungsansatz.

J. Daniel / K. Peter / N. Vieth

**Kinder- und Jugendfußball:
Ausbilden mit Konzept 2**

448 Seiten • 38,00 € (portofrei)



Kinder alters- und zeitgemäß fördern und mit viel Zuwendung betreuen!

P. Schomann / G. Bode / N. Vieth

Kinderfußball:

Ausbilden mit Konzept 1

368 Seiten • 32,00 € (portofrei)



B- und A-Juniorentraining – Feinschliff für den Seniorenbereich!

F. Engel / M. Prus / N. Vieth

Jugendfußball:

Ausbilden mit Konzept 3

448 Seiten • 38,00 € (portofrei)



STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



Mercedes-Benz



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!